



## Cirkel van invloed & terug aan het werk

Dit is de cirkel van invloed en die toont op welke zaken je invloed kan uitoefenen m.b.t. het domein van werken of werkhervatting. Zo kan je zelf beslissen of je veel solliciteert of weinig, of je een herscholing volgt, of je een werkgever telefonisch contacteert of spontaan solliciteert, of je veel overlegt met je trajectbegeleider/jobcoach of dit liever alleen aanpakt, of je open staat voor gespecialiseerde begeleiding, ...

Naast de zaken waar je een invloed op hebt, zijn er ook veel zaken m.b.t. werken en werkhervatting waar je geen invloed op hebt, zoals het economisch klimaat (bijv. crisis), aantal vacatures in jouw streek, mogelijke vooroordelen van een werkgever, schorsing van ziekte-uitkering, ... Deze zaken vallen buiten jouw cirkel van invloed.

Je kan je zorgen maken over deze zaken of hierover frustraties hebben en deze proberen te beïnvloeden, maar het is belangrijk te zien dat deze zaken buiten jouw cirkel van invloed liggen. Indien je hier energie blijft in steken, kan dit psychische klachten in de hand werken en bijdragen tot je onwelbevinden.

Als eerste stap in deze opdracht vragen we om op te lijsten welke zaken jij m.b.t. werken en werkhervatting in de cirkel van invloed en erbuiten plaatst.

Als dit in kaart is gebracht, kunnen volgende vragen helpen om in te zetten op zaken die je wel kan beïnvloeden:

- *Welk knelpunt is nu het belangrijkste voor mij?*
- *Waar bevindt dit knelpunt zich?*

*Op welk deel heb ik een directe invloed?*

*Op welk deel ben ik afhankelijk van anderen?*

MEDEFINANCIERING  
DOOR:



PARTNERS





*Wat kan ik niet veranderen?*

- *Is er iets dat ik kan doen om de situatie op te lossen?*
- *Is er iets wat ik kan doen om gemakkelijker met de situatie te kunnen omgaan?*
- *Is er iets dat je tegen jezelf kan zeggen om de situatie beter te kunnen hanteren?*
- *Welke actie kan ik ondernemen om het probleem aan te pakken?*

### **Bronnen**

De cirkel van invloed. Errez Bar, gezondheidspsycholoog



## Invulformulier 'cirkel van invloed'

Cirkel van invloed

